

Extract of Médiathèque Jacques BAUMEL

<https://www.mediathèque-rueilmalmaison.fr/Forme-et-cuisine-legere>

Forme et cuisine légère

# Forme et cuisine légère

- Les collections - Bibliographies - Musique, Cinéma, Arts & Loisirs - Loisirs créatifs, cuisine, déco, danse, sport ... - Cuisine -



Publication date: mardi 15 mars 2011

## **Description:**

Bibliographie du bien-être par la cuisine et le sport.

---

**Copyright © Médiathèque Jacques BAUMEL - Tous droits réservés**

---

### Forme et légèreté

Se préparer pour les petites robes du printemps, les maillots du bord de mer, les costumes légers, les shorts de rando, mais aussi tout simplement pour mieux vivre et être bien dans sa peau au quotidien, voici quelques titres qui vous aideront pour :

- ▶ Adopter une alimentation équilibrée, choisie, appréciée et gourmande. A bas les régimes yo-yo ! Il ne s'agit pas de faire régime, mais d'adopter une hygiène de vie ! Il en est de même lorsque votre santé dépend également de votre cuisine.
- ▶ Exercer une activité physique : A tout âge, pratiquées à bon escient et selon vos aptitudes, les disciplines sportives vous aident à lutter contre la sédentarité, le sur poids, et bien des maux. Bouteille d'eau, alimentation adaptée, écoute du corps, volonté sont les quelques clés de la réussite. La régularité amène le sourire.

L'essentiel est de se faire plaisir !

Ne dites pas : je fais un régime !

Mais dites : je mange bien et bon !

[Forme et cuisine légère](#)